

イランイラン (Ylang Ylang)	【イランイランは、“花の花”という意味です。エキゾチックな香りは加温作用があり、徐々に自信がついてくる効果があります。作用が期待できる心の状態： 周囲と打ち解けない、怒り、いばりちらす、依存、周囲と距離を持つ、罪の意識、敵意を抱く、短気、内向的、理性の無い考えや言動、無責任、嫉妬心、誤解されていると感じる、分析しすぎる、過敏、対人恐怖抑圧、憤り、厳格、秘密主義、自信喪失、自分を低く見る、自分の価値を過小評価する、浅はか、深刻になりすぎる、恥、内気、場おくれ、手におえない強情さ、抑制、引きこもり 作用が期待できる症状： 肉体的ストレス 又は 動悸】
オレンジ (Orange)	【オレンジはフレッシュで人を元気づけさせてくれる精油で、無気力感に襲われていたり抑圧されている状態に使うと効果的です。作用が期待できる心の状態： 非難がましい、防衛的な心理状態、だるさ、エネルギー不足、希望喪失感、ユーモアの欠如、ネガティブな考え方、支配的、受け身、完璧主義、悲観、愚か、わがまま、頑固で手におえない、不機嫌、気力が足りない】
カユプテ (Cajuput)	【心に染み渡るような浸透感のあるカユプテの芳香は、古いしきたりを打ち破り現代に焦点を合わせている人々のモチベーションを促していくのに有効といえます。作用が期待できる心の状態： 不安定な精神状態、皮肉な考え方 指導力の欠如 困惑 非能率 無責任 ぐずぐずする癖、目的意識の欠如 理解力不足 理性を欠いた状態。】
カルダモン (Cardamon)	【カルダモンには消化器系の不調に効く作用があり、スパイシーな香りとは加温効果のある精油です。心のうちに抱えた問題を、より広い意味で自覚し目覚めもっと心を解放していけるように働きかける力があります。作用が期待できる心の状態： 混乱、優柔不断、判断力の欠如】
カンファー (Camphor)	【カンファーは、困難な事柄に苦しんでいるときや、不安感でさ迷っているような精神状態のときに、考えをまとめるのに役立つ強力な作用を持った精油です。作用が期待できる心の状態： 逃避状態、指導力の欠如、物事を正しく見る気力の欠如、将来についての不安 注意： てんかん、ホメオパシー治療を受けているときの使用、妊婦の使用は避ける】
クラリセージ (Cary Sage)	【クラリセージは、高揚効果と加温効果があり、ピリッとしたフレッシュな香りで知られています。緊張した筋肉の緩和に効き月経前緊張症(PMT)の治療においても不可欠な精油です。作用が期待できる心の状態： 強迫観念、憂うつ、疲労困憊、無関心、神経過敏、過度の分析癖、月経前緊張症(PMT) 注意： 妊婦の使用は避ける】
グレープフルーツ (Grapefruit)	【グレープフルーツは、精神的に取り乱したり混乱している状態や、状況の変化に抵抗している人にまさに有効です。さわやかでつんとした高揚感のあるアロマを発します。作用が期待できる心の状態： 苦しみ、明瞭さに欠ける、混乱、失望、ねたみ、フラストレーション、感謝の念の欠如、優柔不断、意地悪、時間の使い方が下手、ぐずぐずする、目的意識の欠如、憤慨、自己憐憫、過ぎた出来事に対する心配。】
クローブ (Clove)	【クローブには麻痺を起こさせる作用があるので、歯痛緩和剤として昔から用いられています。精油は、マダスカルに生息する常緑樹の花のつぼみから抽出されます。吸入法以外の使用については、プロのアロマセラピストの指導に従ってください。 注意： 妊婦、敏感肌への使用は避ける】
コリアンダー (Coriander)	【コリアンダーは、良い香りのスパイシーな芳香を放つ精油で、元気づけや入浴時に用いてリフレッシュ感を得ることが出来ます。作用が期待できる症状： 食欲不振、モチベーションの欠如】
サイプレス (Cypress)	【サイプレスが持つ収斂作用は、トーンアップ剤として大変重宝がられています。この精油は地中海地方に生息するサイプレスの木の葉や実の蒸留によって得られます。作用が期待できる心の状態： お喋りが過ぎる、怠惰 作用が期待できる症状： ぜん息、咳 フケ症、油っぽい頭皮、激しい生理痛、ひどい汗かき、頻尿】
サンダルウッド (Sandalwood)	【サンダルウッドは、伝承的に自己表現と結びつきがあります。また喉の不調や肌の状態を整える優れた効果もあります。この植物はインド南部の都市 マイソールに自生しており、ウッディーで甘い香りを放ちます。作用が期待できる心の状態： 攻撃的、主張に欠ける、不器用、これから起こる事柄に対する不安感、葛藤、皮肉、嘆き、失敗を恐れる、強欲、謙虚さに欠ける、機転が利かない、直観力の欠如、無頓着、忍耐不足、挑発的、危機管理の欠如、自己中心、自己批判、自己正当化、過敏、分別に欠ける 作用が期待できる症状： 乾燥肌、渴いた喉、いがらっぽい喉、声が出ない】
シダーウッド (Cedar wood)	【シダーウッドを吸入することにより、精神的な安定感が得られる作用があります。古代エジプト人も用いた歴史のある植物で、煙たい匂いを消す消臭効果もあります。作用が期待できる心の状態： 考えがまとまらないとき 作用が期待できる症状： ぜん息、フケ症、油っぽい頭皮や地肌 注意： 妊婦の使用は避ける】
シナモンバーク (Cinnamon Bark)	【シナモンバークは、昔から消化器系の不調があるときに伝承療法として用いられてきました。しかし、この精油は皮膚にかなり強い刺激をもたらすので、注意して扱わねばなりません。オレンジやクローブの精油とのブレンドの相性が良く、調香に用いられますが吸入法以外の目的で使用するにはプロのアロマセラピストの指導に従ってください。作用が期待できる心の状態： 加温 作用が期待できる症状： インフルエンザ 注意： 妊婦、敏感肌への使用は避ける】
ジャスミン (Jasmine)	【ジャスミンは、感情をオープンにし豊かな感受性を促します。エキゾチックな芳香はしばしば“精油の王”とも言われるほどです。作用が期待できる心の状態： 能力を疑う、倦怠、未知の事柄への恐れ、コミュニケーションの欠如、自信喪失、隔たり感、感情を上手く表せない、抑圧、内向的性質、嫉妬、公正な判断が下せない、意地悪、過度の分析癖、消極性、拒絶された感じ、厳格、悲しみ、秘密主義、内気、自発性の欠如、愛されていないと感じる、引きこもり】
ジュニパー (Juniper)	【ジュニパーのエッセンシャルオイルは、血液浄化と清浄作用の効果があります。この精油はジュニパーベリーの実を蒸留して作られます。作用が期待できる心の状態： 何かに献身的に関わることにに対する不安、平静さの欠如、怠惰、無関心、無感覚、モチベーションの欠如、過敏、挑発、スタミナ不足傷つけられやすい 作用が期待できる症状： けいれん、二日酔い、月経量が少ない又は無月経 注意： 妊婦の使用は避ける】

ジンジャー (Ginger)	【ジンジャーは、フレッシュな香りを持つ浸透性のあるオイルで、生姜の根を蒸気蒸留して作られます。少量で使用してください。作用が期待できる心の状態：自己認識の欠如、不協和 作用が期待できる症状：あらゆる種類の風邪、初期段階のインフルエンザ 注意： 敏感肌への使用は注意が必要】
スコッツ・パイン (Pine)	【スコッツ・パインの精油はマツの葉から抽出され、吸入法で用いるのに適しており、入浴時に使うと元気が出てきます。作用が期待できる症状：体力が無いとき、呼吸器系の感染症】
セージ (Sage)	【この精油を吸入以外の方法で用いる場合は、訓練されたプロのアロマセラピストに施してもらうのが一番です。この植物の学名は、ラテン語で“救済・癒し (salvation)”を意味し、セージは病気予防の道具と捉えられていました。作用が期待できる心の状態： 識別力が足りない、怠慢、一貫性のない考え 作用が期待できる症状： 便秘 注意： 妊婦や敏感肌への使用は避ける。】
ゼラニウム (Geranium)	【ゼラニウムはあらゆる肌の状態を整えるスキンケアとして効き目があり、リンパ官系統を刺激する作用もあります。他の種類のエッセンシャルオイルとブレンドしても相性が良く、肉体、精神の両面でのバランスを最大限にとっていく資質。作用が期待できる心の状態： イライラ、度が過ぎる愛着心、バランスの欠如 極端に感情的、調和の欠如、節度の欠如、気分の激しい変化、口数が多すぎる、寛容さに欠ける、仕事中毒 作用が期待できる症状：発疹、更年期、生理不順】
タイム (Thyme)	【タイムのエッセンシャルオイルは、フラグランサーとしてご自由に利用しても、鼻づまりを緩和するために吸入しても差し支えませんが、マッサージや入浴に用いる場合は、事前にプロのアロマセラピストに診断してもらってください。この精油はタイムの花を蒸留して得られます。作用が期待できる症状： 喉と胸部の感染症】
ティートゥリー (Tea Tree)	【ティートゥリーの精油は強い薬のような匂いを持ち、抗菌、抗ウイルス及び抗カビ効果があります。免疫システムに対してかなり強力な刺激効果を発揮します。作用が期待できる症状： はれもの、一般的な応急手当、喉の感染症】
ネロリ (Neroli)	【ネロリは、ストレスやショックを癒すのに最も優れた効果を発揮します。また“オレンジブlossam (オレンジの花)”としても知られ、芳しい香りを持つ鎮静作用のあるアロマです。作用が期待できる心の状態： 悩み、未来に対する怖れ、ヒステリー、喪失感、働きすぎ、悲観、押しつぶされそうな心情、落ちつきがない、ショック】
バジル (Basil)	【非常に優れたアロマ系の精力強壮剤で、頭をクリアにし、緊張感を解いてすがすがしい心の状態へと導きます。集中力を維持しなければならぬとき (試験前や長時間の運転など) に使うと良いです。バジルのエッセンシャルオイルを吸入法以外の用途に用いる場合は、訓練を受けたプロのアロマセラピストに施してもらった方が適切です。作用が期待できる心の状態： 集中力の欠如 混乱 気後れ 注意： 妊婦、敏感肌への使用は注意が必要】
パチュリ (Patchouli)	【パチュリは、集中力が必要などの忍耐を持続させる作用があります。インドでは伝承療法の薬として幅広く用いられており、甘いムスクの香りがします。作用が期待できる心の状態： 懸念、強迫感にとらわれた状態、パワーが必要とき】
フェンネル (Fennel)	【フェンネルは、“肥満と戦う精油”として知られています。古代ローマ人の間で広められ精神的気力、勇氣、長寿を引き寄せると言われていました。作用が期待できる症状：腹部膨張、過食、消化不良 注意：妊婦の使用は避ける】
ブラックペッパー (Black Pepper)	【ピリッとしたスパイスな匂いのブラックペッパーオイルは、複雑な状況に対する洞察力を促進させ変化に立ち向かう気力を持たせる刺激効果があります。古代から伝わる歴史のあるスパイスのひとつでインドでは4000年も前から民間で用いられていました。作用が期待できる心の状態： パワーが減速していると感じたり精神的に打ちのめされている場合 作用が期待できる症状：便秘 注意： ホメオパシー治療を受けているときの使用には避ける。】
フランキンセンス (Frankincense)	【フランキンセンスは、北アフリカに生息する低木の樹脂を抽出した精油です。新鮮なスパイス系の香りを持ち、何百年にも渡ってスキンケアや熱さまし剤として用いられています。作用が期待できる心の状態：強い不安感、主義主張の欠如、献身的に何かに関わろうとする気持ちの欠如、稽古不足、疑念、信頼を失う、精神力の不足、不安定感、他者と親密な関係を持つことを怖れる、脅しによる不安、喪失感、モチベーションの欠如、神経過敏、悪夢にうなされる、用心深すぎる、忍耐不足、妄想、守られたい、拒絶された感じ、若返り願望、嘲り、危機管理の欠如、自己認識の欠如、自己批判、自己欺瞞、自己の過小評価、恥じ、安定感の欠如、スタミナ不足、邪推、恐怖、信じる心の欠如、目に見えないものに対する不安、無防備さ、分別の欠如 作用が期待できる症状： 湿疹、ひっかき傷】
ペパーミント (Peppermint)	【ペパーミントは、消化器系の治療に用いられるオイルとして最も良く知られており、アスピリン剤の代用になります。夏の暑い日にバスタブに精油を数滴落とすと、爽やかなリフレッシュ考えられます。また、疲れた足を癒すフットバスに利用しても素晴らしい効果を発揮します。作用が期待できる心の状態： ぐずぐずしている状態 作用が期待できる症状： 痛み、吐き気、乗り物酔い】
ベルガモット (Bergamot)	【ベルガモットは、憂鬱や不安に苛まれている精神状態のときに用いると効果的です。この植物は、イタリア原産の果実に似た小さいオレンジの皮からきています軽くてさわやかな香りは、他のエッセンシャルオイルとブレンドの相性が良いです。作用が期待できる心の状態： 不安 失望 意気消沈 ネガティブな考え方、妄想 自信喪失 自発的行動に欠ける 生気が足りない、協調性の欠如 注意： この精油には感光性があるので、太陽光線の中を外出したときまたは肌が日焼けしたときは、3時間以上経ってから使用すること。】
ベンゾイン (Benzoin)	【ベンゾインは保温や鎮静の作用があり浸透性のある精油で治療に手間取る症状に用いるのに適しています。乾燥してひび割れた肌を使うと特に優れた効果を発揮します。ベンゾインは樹脂で「フライヤーズ・バルサム (複合安息香チンキ)」の成分の一種でもあります。作用が期待できる心の状態： 過度の依存状態 孤独感 悲しみ 作用が期待できる症状： 乾燥肌の治療】
マジョーラム (Marjoram)	【マジョーラムが持つ加温作用によって、心と体の両面においての深いリラクゼーションを促し、また筋肉の痙攣、痛みや緊張を癒すのに適しています。作用が期待できる心の状態： 活動し過ぎて起こる疲労感、落ち着きにかける作用が期待できる症状： けいれん 注意： 妊婦の使用は避ける】

ミルラ(Myrrh)	【ミルラは、フランキンセンスと似て口腔と喉の治療に適しています。最も歴史のある精油の一つで、宗教的にも意味深い役目をこなしています。古代ギリシャの兵士たちは、戦場へ赴く際に傷の手当ての治療薬として携帯していました。作用が期待できる症状：せき 注意：妊婦の使用は避ける事】
メリッサ(Melissa)	【メリッサは強壮剤の一種ですが、その作用は穏やかでアレルギーの治療に用いられます。別名“レモンバーム”としても知られるこの精油は、女性特有の資質である育児能力や直感力を促進させる作用があります。作用が期待できる心の状態：中毒的、アレルギー、心配事、謙虚さが欠けている、孤独、郷愁、拒絶、ショック、邪推作用が期待できる症状：生理不順】
ユーカリプタス(Eucalyptus)	【ユーカリプタスは強力な殺菌性があるので、吸入剤、胸部マッサージなどに幅広く用いられます。この植物は、世界有数の高木のひとつで、木全体から芳香性の香りを発散します。作用が期待できる症状：ぜん息、一般的な風邪、呼吸器官系の感染症 注意：ホメオパシー治療を受けている人は避ける】
ラベンダー(Lavender)	【ラベンダーは恐らく最も有名な精油で、家庭の救急箱に備えておくには最適です。この精油はあらゆる種類の体の症状を癒すのに有効で、心と感情のバランスを上手にとるのにも効果があります。作用が期待できる心の状態：分析しすぎ、不安感、失敗を恐れる、極端に活動的過ぎる、ヒステリー、アンバランス、免疫システム、短気、不安定感、眠れない、理性の無い考えや言動、怒りっぽい、ムラ気、働きすぎ、パニック、妄想、所有欲 権力を熱望する、プレッシャーを感じる、リラックス不足、場おくれ、緊張、時間の使い方が下手、寛容さに欠ける、落ち着きが足りない、仕事中毒、心配事。作用が期待できる症状：禿げ、免疫システム、ひりひりした喉、勃起、皮膚炎、湿疹、ちりちりした肌、ひび割れた肌、一般的な応急手当】
レモン(Lemon)	【レモンのスッキリした鋭い香りは心をリフレッシュしクリアにしてくれます。わずか1キロのエッセンスを作るのに約3,000個ものレモンが必要で、イタリアはシチリー島のレモンのみを用います。作用が期待できる心の状態：困惑、物事を複雑に捉える、誤解されていると感じる、不精、気抜け、気力が不足作用が期待できる症状：セルライト】
レモングラス(Lemongrass)	【レモングラスのエッセンシャルオイルは野草を抽出したもので、特に神経系の治療に秀でた特徴を持っています。非常に強い香りがして、よくレモンシャーベットの香りになぞらえられることもあります。作用が期待できる心の状態：倦怠感、集中力の不足、創造力の欠如、怠惰、若返り願望、陰鬱作用が期待できる症状：けいれん】
ローズウッド(Rosewood)	【ローズウッドは心地よい香りの精油で、精神的には、しっかりと根ざした安定感を与えたり、創造力をぐっと押し上げる作用があります。作用が期待できる心の状態：認められたいと熱望する、挑戦的、支配的過ぎる、不誠実、失格者だと感じる、妄想症、完全主義、落ちつかない、辛らつ、安定感に欠ける、歓迎されていないと感じる】
ローズオットー(Rose Otto)	【この精油は、肉体と感情面の浄化作用に優れた効果があります。変化のない八方塞がりな心の状態が、新しい展開へと導かれていく触媒としての機能を果たします。また、“花の女王”とも呼ばれています。作用が期待できる心の状態：中毒的、論争的、心情的に傾倒が過ぎる、死別、人に頼りすぎる、心配、支配的、嫉妬、深い悲しみ、敵意を抱く、不誠実、郷愁、清潔にしたいとき、後悔、拒絶、悲しみ、自我の目覚め、自己中心、独り善がり、重苦しすぎる、恐怖心、周りと打ち解けない、執念深い、不満を抱く、目に見えない事柄に対する不安感、愛されていないと感じる、無分別、過ぎた事をくよくよ悩む。作用が期待できる症状：二日酔い】
ローズマリー(Rosemary)	【浸透性と刺激効果のある精油は、心と体の両面においてかなりの有効作用があります。作用が期待できる心の状態：注意力が足りない、退屈、明瞭さに欠ける、分別を失う、消耗感、疲労感、忘れっぽい、筋が通っていない、優柔不断、無気力、“憂うつな月曜日”的心境、モチベーションの欠如、客観性に欠ける、時間の使い方が下手、皮肉っぽい、ものぐさ、ぐずぐずしている作用が期待できる症状：禿げ、悪寒、便秘、フケ症、けいれん、気絶注意：妊婦の使用は避ける】
ローマンカモマイル(Chamomile Roman)	【ローマンカモマイルは、とても役に立つエッセンシャルオイルのひとつで抗炎症作用、肉体的な鎮静作用や感情を和やかにする作用があります。作用が期待できる心の状態：動揺、平静さに欠ける、過度の興奮、落ち着かない、かんしゃく持ち、冷静さの欠如、心配作用が期待できる症状：腹部膨張、おでき、皮膚炎、その他の皮膚トラブル】